

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang saat ini menyerang lansia. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomer 5, 2018). Seiring bertambahnya umur, fungsi fisiologis pada lansia mengalami penurunan akibat dari proses penuaan sehingga penyakit tidak menular muncul pada lanjut usia, salah satunya adalah hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016b). Hipertensi didefinisikan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, adapun penyebab dari hipertensi salah satunya adalah stres atau ketegangan jiwa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Stres atau ketegangan jiwa menyebabkan peningkatan produksi *adrenaline* yang mengakibatkan perubahan pada tekanan darah (Simanungkalit, 2007). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), peningkatan tekanan darah tinggi yang berlangsung lama dan tidak segera ditangani akan menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), kerusakan pada jantung (penyakit jantung koroner), dan otak (yang dapat menyebabkan stroke).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi hipertensi pada tahun 2013 sebesar 25,8% dan pada tahun 2018 terjadi peningkatan yaitu 34,1%, sedangkan prevalensi hipertensi pada lansia usia 55 tahun-64 tahun sebanyak 55,2%, pada usia 65 tahun - 74 tahun mencapai 63,2%,

dan pada usia > 75 tahun mencapai 69,5%. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017), mencapai persentase sebesar 20,43% atau sekitar 1.828.669 penduduk. Prevalensi hipertensi di Surabaya mencapai 10,43% dari 431.427 pasien yang diperiksa di puskesmas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016a). Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Griya Werdha Jambangan Surabaya diperoleh data jumlah lansia sebanyak 156 orang, terdapat 56 orang lansia mengalami hipertensi, dan menurut pengurus panti tidak ada penatalaksanaan hipertensi selain minum obat.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), menyatakan bahwa sebesar 90-95% penderita hipertensi disebabkan oleh hipertensi primer. Faktor penyebab hipertensi dibagi menjadi dua yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, usia, genetika (Pikir, 2015); faktor yang dapat diubah meliputi kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi alkohol, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jentah, stres, kurangnya aktifitas fisik, penggunaan estrogen (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Secara umum pada lansia terjadi penebalan dan kekakuan pada katub jantung yang dapat mengakibatkan kemampuan memompa darah menurun serta elastisitas pembuluh darah menurun yang menyebabkan peningkatan pada tekanan darah (Dewi, 2014). Kondisi lanjut usia yang mengalami berbagai penurunan dalam segala aspek serta mempengaruhi kehidupan sosial yang dapat menimbulkan *stressor* psikososial di mana dapat menyebabkan stres (Wiraputra, 2013). Lansia yang tinggal di panti memiliki latar belakang kehidupan masing-masing serta alasan yang berbeda-beda. Latar belakang, alasan serta kondisi lansia yang tinggal di panti dapat memberikan

dampak stres bagi para lansia (Seke, Bidjuni, & Lolong, 2016). Pada saat stres tubuh secara otomatis akan menghasilkan hormon *adrenaline* yang mengakibatkan jantung berdebar keras dan perubahan pada tekanan darah (Simanungkalit, 2007).

Salah satu penatalaksanaan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi tertawa. Terapi tertawa sama dengan berolahraga yang dapat menyebabkan otot-otot kembali lebih rileks, pada saat tertawa dapat merangsang pengeluaran *endorphine*, serotonin dan melatonin, zat tersebut membuat perasaan menjadi tenang serta dapat menurunkan tekanan darah dan detak jantung (Asy'ari, 2012). Selain itu terapi tertawa merupakan cara yang paling baik dan ekonomis dalam melawan stres serta melebarkan pembuluh darah sehingga dapat memperlancar aliran darah keseluruh tubuh (Asy'ari, 2012). Terapi tertawa menyebabkan perubahan kondisi otot menjadi rileks dan pengurangan pemecahan terhadap *nitric oxide* yang membawa pelebaran pada pembuluh darah (vasodilatasi) sehingga menyebabkan peningkatan pada aliran darah dan hal ini dapat menurunkan tekanan (Nurhusna, Oktarina, & Sulistiawa, 2018). Tertawa dalam waktu 1 menit memberikan relaksasi pada tubuh sebanyak 40 menit, selain itu tertawa selama 1 menit setara dengan 10 menit *jogging* (Asy'ari, 2012).

Berdasarkan penelitian Pangestu, Kurniasari, & Wibowo (2017), yang meneliti tentang efektifitas yoga ketawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat II di Panti Werdha Salib Putih Salatiga, yang menggunakan 20 responden lansia dengan 10 lansia kelompok perlakuan dan 10 responden lansia dengan kelompok kontrol yang diberikan intervensi 15 kali dalam 1 bulan dengan durasi waktu 15-20 menit dan menunjukkan hasil bahwa

terapi yoga ketawa dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi derajat II dengan menunjukkan hasil adanya perbedaan pada tekanan darah sebelum dan setelah dilakukannya terapi yoga ketawa.

Menurut penelitian Tage (2012), yang meneliti tentang pengaruh terapi tertawa terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sistolik terisolasi di Panti Sosial Budi Agung Kupang yang menggunakan 19 orang lansia dengan hipertensi sistolik terisolasi. Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu dengan 2 kali pertemuan dalam 1 minggu dengan jumlah keseluruhan perlakuan terapi tertawa adalah 6 kali dalam 3 minggu dengan durasi 30-40 menit. Penelitian ini menunjukkan hasil adanya pengaruh terapi tertawa terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yaitu penurunan pada tekanan darah setelah dilakukannya terapi tertawa. Pada penelitian dari 19 responden yang menderita hipertensi sistolik, setelah dilakukan terapi tertawa tekanan darah pada semua responden turun dengan rentang 2-24 mmHg. Berdasarkan penelitian Merina, Wuri, & Roymond (2011), yang meneliti tentang pengaruh perlakuan tawa terhadap tekanan darah pada lansia yang hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Summersari Kabupaten Jember, yang dilakukan pada bulan Maret 2010 sampai Februari 2011 dengan menggunakan kelompok kontrol 16 orang dan kelompok eksperimen 16 orang. Pemberian terapi tertawa ini dilakukan sebanyak 12 kali dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu yang menunjukkan hasil adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi tertawa. Pada penelitian ini dengan 32 responden menunjukkan hasil 87,5% terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan 12,5% responden tidak mengalami penurunan pada tekanan darah sistolik, sedangkan pada diastolik 75% responden mengalami penurunan tekanan

darah dan 18,7% tidak mengalami penurunan tekanan darah. Penelitian ini menunjukkan hasil 6,3% responden mengalami peningkatan pada tekanan darah.

Berdasarkan penelitian di atas, mengenai terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, maka mendorong peneliti untuk melakukan penelitian Pengaruh Terapi Tertawa Pada Lansia dengan Hipertensi *Stage I* di Panti Werdha, terapi tertawa dilakukan dengan 6 kali pertemuan dalam 2 minggu dengan durasi 15 menit. Menurut Astuti (2011), menyatakan bahwa terapi tertawa diberikan dengan durasi 15-20 menit, dan tidak boleh lebih dari 20 menit. Pada lansia hipertensi *stage 1* diharapkan dengan dilakukannya intervensi ini dapat menurunkan kejadian peningkatan *stage* selanjutnya serta mencegah terjadinya komplikasi. Berdasarkan dari hasil penelitian, bahwa tekanan darah setelah dilakukan terapi tertawa selama 6 kali dalam 2 minggu dengan durasi 15 menit, didapatkan hasil terjadi peningkatan, penurunan dan tidak ada perubahan pada tekanan darah.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh terapi tertawa terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi *stage 1* di Griya Werdha Jambangan?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Membuktikan pengaruh terapi tertawa terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi *stage 1* di Griya Werdha Jambangan.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan terapi tertawa
2. Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilakukan terapi tertawa.
3. Menganalisis pengaruh terapi tertawa terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi *stage* 1 di Griya Werdha Jambangan Surabaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat membantu memberikan kontribusi dalam bidang keperawatan gerontik dan keperawatan komplementer yaitu terapi tertawa dalam mencegah terjadinya penyakit tidak menular (PTM) terkhusus pada hipertensi yang dapat menurunkan tekanan darah.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

#### **1.4.2.1 Bagi Pasien Hipertensi**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu penderita hipertensi *stage* 1 dalam menurunkan tekanan darah.

#### **1.4.2.2 Bagi Perawat Panti**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan inovasi baru pada perawat panti dalam pengembangan intervensi baru bagi pasien hipertensi.